

# 夢の里だより

校訓 つよい体に やさしい心 よく考え がんばりぬく  
キャッチフレーズ あいさつと笑顔あふれる学校  
HP アドレス <https://www.keinet.com/ishidas/>

## お子さんの睡眠時間を見直してみませんか？

校長 濱弓場 一誠

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。やっと子どもたちも学校生活に慣れてきたようです。

先日「最近、睡眠不足による疑似発達障害が増えている」とネットニュースで見ました。発達脳科学者で小児科医の成田奈緒子氏によると、**脳の発達には、十分な睡眠が必要**だとい



のです。0歳児で14～15時間、1歳児で14時間、3歳児で12時間、小学生で10時間が理想といわれています。しかし、日本全国の小学生の平日の平均睡眠時間は8時間なので、**理想より2時間近くも短い**のです。睡眠不足によって**影響**が出るのが、まず、**自己肯定感への影響**です。文部科学省の「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」(2015年)でも、寝る時刻が遅くなるほど、自分のことを好きだと感じる割合が減ることがわかっています。**夜間にスマホやゲームなどの強い光を浴びて夜更かしをするうちに、睡眠不足になります。その結果、自己肯定感が低下し、「何でもないのにイライラする」と回答する割合が高い傾向**になるといいます。また、**授業中に集中できず立ち歩く子ども、ちょっとしたトラブルにキレて暴言を吐く子、学校に通えなくなる子の増加**などがニュースでも取り上げられていますが、それらの一因として睡眠習慣の乱れがあるということも、はっきりしています。また、**睡眠時間は、学習意欲や学習の成果にも影響**を及ぼすことがわかっています。全国学力調査でも、睡眠時間を8時間以上取っている児童の正答率が高いという結果が出ています。さらに、勉強した後で睡眠を取ったほうが、学んだことが定着しやすいことも明らかになっているのです。睡眠には、脳を休ませる働きだけでなく、学習したことを整理したり、記憶を定着させたりする役割があるからです。さらに今、発達障害といわれる子どもたちが増えています。成田先生のもとに**発達障害**といわれてやってくる子どもたちの5人に3人は、**生活習慣を見直すと問題行動**がなくなる「**発達障害もどき**」だそうです。睡眠不足は、このような現在の困った言動の原因になるのはもちろん、その後の成長にも**深刻な影響を及ぼす可能性**が高いことも数々の研究でわかっています。本校でも、授業中に集中できず立ち歩く子ども、ちょっとしたトラブルにキレて暴言を吐く子、学校に通えなくなる子が増えつつあります。全ての原因が睡眠不足ではないでしょうが、**お子さんの睡眠時間を再度見直すことも必要**なのではないでしょうか？

朝晩は、だいぶ涼しくなりましたが、まだ日中は30度を超える暑い日が続いています。熱中症や感染症対策を万全にして、2学期の教育活動をすすめていきたいと思ひます。

## 【インターネット利用実態調査について】

昨日行いましたインターネット利用実態調査へのご協力ありがとうございました。おかげさまで、457人中412人の回答をいただきました。(回答率90%)

お忙しい中大変ありがとうございました。回答いただいた内容について、下記のとおり参考値をまとめましたので、ご家庭でルールを設定するときやお子様に声をかけるときの参考にしてください。

### ○自分専用のスマートフォン所持率

1年:13% 2年:12% 3年:16% 4年:22%  
5年:23% 6年:33%

### ○家庭内ルール設定率

1年:75% 2年:90% 3年:92%  
4年:88% 5年:88% 6年:90%

### ○何に使っているか

- 1 音楽・画像・動画視聴
- 2 ゲーム
- 3 学習

### ○平日に3時間以上インターネットを利用している人数

1年:1人 2年:2人 3年:3人  
4年:2人 5年:4人 6年:8人

### ○うち、5時間以上利用している人数

1年:0人 2年:0人 3年:0人  
4年:1人 5年:1人 6年:2人



平日に5時間以上インターネットを利用している児童がいることがわかりました。生活リズムや睡眠時間確保の面でも非常に気になります。

## 【スクールカウンセラーについて】

学校生活、友達関係、子育てなどについての相談事はありますか？伊敷台小学校には毎週水曜日の午後にスクールカウンセラーが来校します。相談を希望する場合は、学校(229-0181)までご連絡ください。



## 【9・10月の行事予定】(変更することがあります)

### 【9月】

20日～22日 鹿児島大学生教職研修  
21日(木) 助産師による出前授業(5年)

### 【10月】

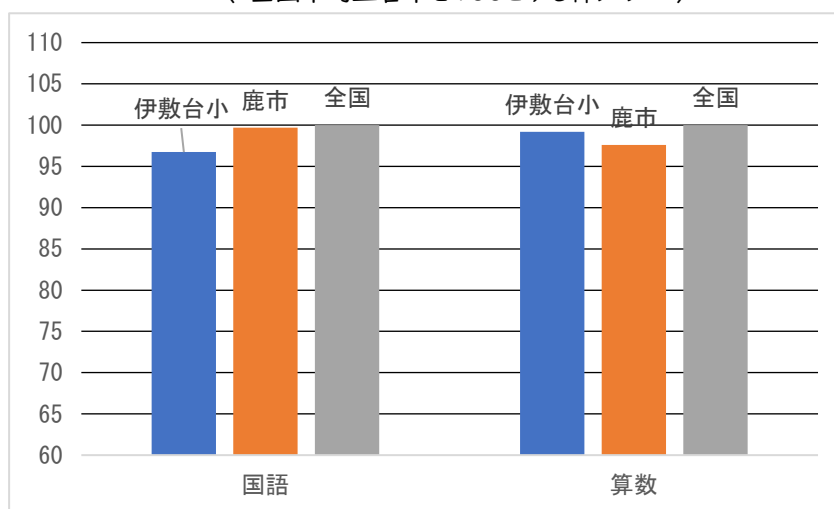
11日(水) 運動会予行  
12日(木) 運動会準備(1～4年生は給食後下校)  
14日(土) 土曜授業日  
15日(日) 秋季大運動会  
16日(月) 振替休日  
17日(火) スーパーマーケット見学(3年)  
18日(水) クラブ活動  
20日(金) 教育相談日 24日(火) 教育相談日  
26日(木) 教育相談日 27日(金) 教育相談日  
31日(火) 教育相談日

## 【全国学力学習状況調査の結果について】

4月に全国の6年生を対象に行われた調査の結果と今後の改善策等については下記のとおりとなります。

### 1 自校・市・全国の平均正答率の比較

〈 全国平均正答率を100とする棒グラフ 〉



### 2 自校の課題に対する改善策

#### 〈国語〉

目的に応じて文章と図表を結び付け、必要な情報を見つける問題、質問しながら聞き、話し手が伝えたいことや自分が聞きたいことをとらえる問題に課題が残りましたが、話し手の考えと比較しながら自分の考えをまとめる問題では全国を大きく上回る結果となりました。今後は、一問一答ではなく、自分の考えに理由をつけて表現したり、友達がなぜそのように考えたのか理由を推測したりする活動に取り組みます。また、国語の学習だけでなく社会・算数・理科などで資料の扱いや読み取りに慣れさせるとともに、様々な資料と関連させて自分の考えを表現する活動に取り組みます。

#### 〈算数〉

問題文で何を問われているのか適切につかむことができず問題に答えることができない児童が多かったです。算数の調査ですが、文章を読み取る力不足を感じます。また、棒グラフや表から質問に答えるために必要な情報を読み取る問題の正答率も低かったです。今後は、基礎的な計算練習とともに、資料から情報を読み取ったり資料を活用して自分の考えを表現したりする活動に取り組みます。

#### 〈質問紙〉

「自分には、よいところがありますか」「先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか」「先生は授業やテストで間違えたところや理解していないところについてわかるまで教えてくれていると思いますか」「自分と違う意見について考えるのは楽しいと思いますか」等の項目で全国よりやや数値が下回りました。また、朝食を食べている状況、平日・土日の学習時間や読書の時間、図書館に行く回数、家庭にある本の数などは全国と比べ長い(多い)傾向にあることが分かりました。

今後、学校では、お互いの良さを認めたり自他の意見を交流したり討論したりする中でお互いを認め・尊重しあう活動を取り入れていきます。さらに、わかるできる授業の実践に加え、個別指導を確実に行き、それぞれの学年で身につけるべき学習内容の確実な定着を図ります。

最後になりますが、ご家庭では、「早寝、早起き、朝ごはん」の実践とともに教育環境・言語環境の充実に今後も取り組んでいただくことが、児童のより良い学びと成長につながると思います。今後ともよろしくお願いいたします。